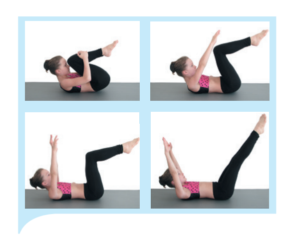
Angelika Constam,
Sylviane Maire et Jacqueline Mirsadeghi

Méthode Pilates pour enfants

Une bonne posture pour la vie





Dans la même collection

Accéder à son espace intérieur, Yvon Delvoye, 2013
Petit traité de résilience à l'usage des surmenés, Philippe Maire, 2012
La sécurité affective de l'enfant, Marie-Dominique Amy, 2012
Devenez Locavores, Catherine Choffat, 2012
Le vrai rôle du papa, Éric Tognoni, 2011
Maman bio, mode d'emploi, Karina Perez, 2011

Catalogue gratuit sur simple demande
Éditions Jouvence
France : ABC 3 – 80, rue Douglas Engelbart
74160 Archamps
Suisse : CP 184 – 1233 Genève-Bernex
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
Mail : info@editions-jouvence.com

ISBN 978-2-88911-272-2

Rédaction : Sylviane Maire
Photographies : © Jacqueline Mirsadeghi
Maquette d'intérieur et de couverture : Stéphanie Roze
Suivi éditorial et mise en pages intérieure : Nelly Irniger

Sommaire

+++ Origines de la méthode Pilates 9
+++ Pourquoi ce livre 10
+++ La méthode Pilates sert à : 11
+++ La méthode Pilates s'adresse : 12
+++ Principes de la méthode 13
+++ Explications anatomiques 18
+++ Conseils de base pour l'exécution des mouvements 21

Mouvements 1 : position neutre, couché sur le dos ***23***

- Position de base 24
- Le Hundred modifié, base 25
- Le Hundred modifié, 1re progression 27
- Le Hundred original 28
- Le Scissors modifié, base 29
- Le Scissors modifié, 1re progression 30
- Le Scissors modifié, 2e progression 31
- Le Single-leg stretch modifié, base 33
- Le Single-leg stretch original 36
- Le Double-leg stretch modifié, base 38

- Le Double-leg stretch modifié, 1re progression 40
- Le Double-leg stretch original 42
- Le One-leg circle modifié, base 45
- Le One-leg circle modifié, progression 48
- Le Shoulder-bridge modfié, base 51
- Le Shoulder-bridge modifié, 1re progression 56
- Le Shoulder-bridge modifié, 2e progression 58
- Le Shoulder-bridge modifié, 3e progression 60
- Le Roll-over original 62

Mouvements 2: position quadrupède 65

- Position de base 66
- Le Swimming modifié, base 67
- Le Swimming modifié, 1re progression 69
- Le Swimming modifié, 2e progression 71

Mouvements 3: position plat ventre 73

- Position de base 74
- Le Swan-dive modifié, base 75
- Le Leg-pull prone modifié, base 77
- Le Leg-pull prone modifié, 1re progression 78
- Le Leg-pull prone original, 2e progression 80
- Le Rocking modifié 82
- Le Rocking original 84

Mouvements 4: position allongé sur le côté 87
- Position de base 88
- Le Side-kick modifié, base 89
- Le Side-kick modifié, 1re progression 90
- Le Side-kick modifié, 2e progression 91
- Le Side-bend modifié, base 92
- Le Side-bend modifié, progression 95

Mouvements 5: position assise 97
- Position de base 98
- Le Roll-up modifié 99
- Le Roll-up original 101
- Le Spine-twist modifié 107
- Le Spine-twist original 111
- Le Rolling modifié 113
- Le Rolling modifié, progression 116
- Le Rolling original 118
- Le Spine-stretch original 122
- Le Leg-pull supine original 124

Mouvements 6: position debout 127
- Position de base 128
- Le Push-up modifié (pompe), base 129
- Le Push-up original 135

Programmes d'exercices 139
- Programme d'exercices 1 (env. 25 minutes) 140
- Programme d'exercices 2 (env. 10 minutes) 143
- Programme d'exercices 3 (env. 8 minutes) 144
- Programme d'exercices 4 (env. 8 minutes) 145

+++ Petit lexique 147
+++ Bibliographie 151
+++ Remerciements 152
+++ À propos de l'auteur 153
+++ À propos de la rédactrice 155
+++ À propos de la photographe 156



Joseph Hubertus Pilates

Origines de la méthode Pilates

Joseph Hubertus Pilates est né en Allemagne en 1883. De santé fragile, souffrant durant son enfance de rachitisme, d'asthme et de fièvre rhumatismale, il s'intéresse très jeune à l'anatomie et pratique différents sports en vue d'améliorer sa condition physique.

En 1912, il s'installe en Angleterre, où il devient boxeur professionnel, entraîneur en self-défense pour la police et artiste de cirque.

Lorsque la Première Guerre mondiale éclate, il commence à travailler en rééducation physique et élabore ses premiers appareils en attachant des ressorts, des poulies et des bandes à des lits.

Après la guerre, Joseph Pilates retourne en Allemagne, puis émigre aux États-Unis en 1926. Sur le bateau l'emmenant en Amérique, il rencontre Clara, qu'il épouse. Ils ouvrent ensemble un studio à New York, qui devient très vite connu dans le milieu de la danse, du sport, des arts et du spectacle. On compte parmi les adeptes de sa méthode les très célèbres Martha Graham et Georges Ballanchine.

Joseph Pilates continue à enseigner, perfectionner et pratiquer sa méthode pendant 40 ans.

Il meurt en 1967 à l'âge de 87 ans.

Depuis lors, la méthode Pilates n'a cessé de rencontrer du succès ; elle est enseignée aujourd'hui dans le monde entier.

Pourquoi ce livre

De nos jours, un grand nombre de personnes entre 30 et 60 ans souffrent de douleurs dorsales, phénomène issu de notre mode de vie devenu sédentaire. Si rien n'est entrepris pour les enfants d'aujourd'hui (qui seront les adultes de demain !), ce chiffre augmentera, entraînant ainsi une hausse considérable des coûts de la santé.

En effet, nos enfants sont les premiers touchés. En leur faisant prendre conscience de leur corps dès leur plus jeune âge, ils pourront acquérir très tôt une bonne hygiène du dos.

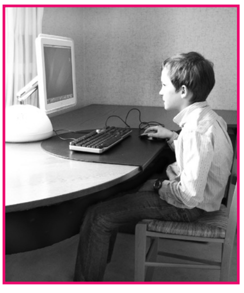
La méthode Pilates permet à l'enfant de renforcer ses muscles profonds pour mieux stabiliser sa colonne vertébrale et recréer une harmonie entre sa souplesse et sa force musculaire. Il prend alors conscience d'une bonne posture et améliore ses mouvements dans la vie quotidienne.

Le but de ce livre est d'offrir à l'enfant un choix d'exercices ludiques et faciles à exécuter, qu'il pourra utiliser tout au long de sa croissance. Les exercices Pilates sont comme une boîte à outils : en connaissant les bons mouvements, on peut ainsi remédier à une douleur passagère. La méthode peut aussi être utilisée à titre préventif.

Nous souhaitons que ce livre puisse servir de support non seulement aux enfants, mais aussi à leurs parents, leurs enseignants et leurs maîtres de sport.

La méthode Pilates sert à :

- développer l'uniformité du corps,
- corriger les mauvaises postures,
- restaurer la vitalité et la concentration mentale,
- prévenir des accidents par une meilleure perception du corps,
- améliorer la coordination,
- renforcer les muscles profonds du tronc,
- acquérir de la souplesse,
- augmenter l'équilibre,
- apporter une grâce naturelle.









La méthode Pilates s'adresse :

- aux personnes de tous âges qui n'ont pas de restrictions médicales et surtout aux enfants.

Pratiquer d'emblée la méthode Pilates originale est un exercice trop difficile à exécuter pour une personne non initiée. C'est pourquoi nous proposons de modifier certains exercices en vue de progresser dans l'apprentissage de mouvements justes et sûrs.

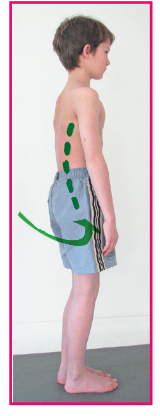
Principes de la méthode

La position neutre

1. Place un poing entre tes talons et positionne les pieds comme si tes deux gros orteils étaient les aiguilles d'une montre qui indique 11 h 05.



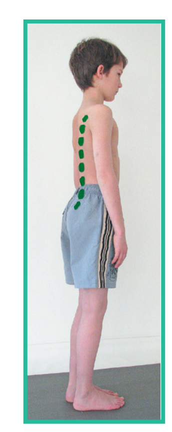
2. Fléchis légèrement les genoux et fais basculer ton bassin en avant et en arrière.
3. Arrête-toi à mi-chemin du mouvement (voir position neutre).
4. Imagine que tu es tiré vers le plafond par un élastique et abaisse les épaules.



Bassin trop avancé (antéversion)

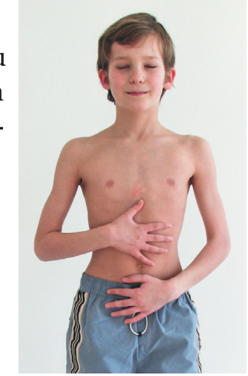


Bassin trop cambré (rétroversion)



Position neutre

L'engagement



1. Rentre le nombril comme si tu remontais la fermeture-éclair d'un pantalon trop étroit : c'est l'engagement ou contracter les abdominaux.

ATTENTION !

Pour vérifier que ton engagement est correct, mets une main sous les côtes et l'autre sous le nombril (voir photo).



faux

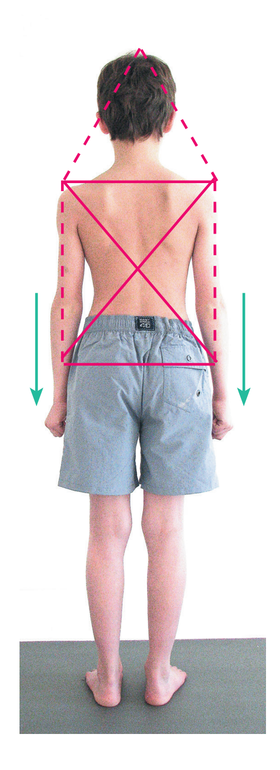


juste

- Si tu es engagé correctement, la main sous le nombril rentre légèrement, mais l'autre main reste stable.
- Si tu n'es pas engagé correctement, les deux mains rentrent et tes côtes se soulèvent (photo « *faux* »).
- Pour plus de détails, voir le lexique (p. 147).

Power-house

1. Allonge tes bras le long de ton corps. Lorsque tu allonges tes bras, les épaules se baissent toutes seules !
2. Engage, c'est-à-dire contracte tes abdominaux. Tu crées ainsi ce que Pilates a appelé le *Power House,* qui te permet d'avoir un tronc très stable durant tous les exercices.

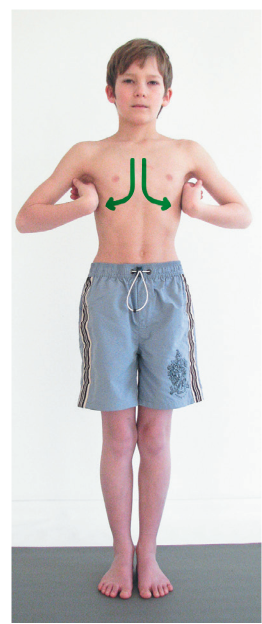


La respiration

1. Rentre ton nombril et contracte tes abdominaux.



2. Mets tes mains de chaque côté de ta cage thoracique.



3. Inspire profondément par le nez et remplis ta cage thoracique.
4. Expire par la bouche comme si tu faisais des bulles de savon, en gardant toujours à l'esprit que tu as un pantalon trop serré.

La fluidité

Effectue tes exercices lentement et avec une vitesse constante. Une accélération dans les mouvements est le signe d'une éventuelle faiblesse. À ce moment-là, il est préférable de faire l'exercice modifié.

La concentration

Reste concentré durant tout l'exercice pour éviter de te faire mal et pour une exécution correcte.

La fréquence

En pratiquant 10 minutes par jour quatre fois par semaine, tu remarqueras un grand changement dans ton corps.